أكبر مكتبة
وصفات أكلات دايت
120 وصفة لذيذة

صفحة
لو نفسك تخس

بسكوت الشوفان

المقادير:

كوب شوفان ناعم
اتنين بيض
ربع كوب ردة
ملعقة كبيرة زيت زيتون
اتنين باكت سكر دايت
نص كوب لبن لايت

الطريقة

نخلط جميع المكونات سوا جيدا ويفضل تترك مدة ربع ساعة في ثلاجة وتفرد وتقطع دوائر متساوية وتأخذ وقت في الفرن ثلث ساعة وتتحفظي البسكوت كل خمس قطع في ورق الاسترتش نايلون وتستخدم فى الوجبات التى بها نشويات فقط

ورق عنب دايت

المقادير :

بصله صغيره وسن ثوم وبقدونس حبتين بندوره (طماطماية)
معصوره بالمضرب كوبان مرقه دجاج منزوعة الدسم
4معالق رز
صدر جاج مسلوق وجزرة

الطريقة:

بعد نقع الرز نقوم بتمليحه ووضع بهارات عليه ووضع ملعقة زيت الزيتون المسموح بها نقوم بتقطيع البقدونس والثوم والبصل ونضعه مع الرز
قوم بحشو ورق العنب بتلك الخلطه
في الحلة نقطع الجزره بشكل دائري ونضعها ونضع فوقها.
ورق العنب ومن ثم صدر الدجاج ثم نضع البندوره (الطماطماية) المعصوره مع كوبان مرقة الدجاج والملح فوقه ونطهوه

" السمك "

المقادير:

سمك
شرائح بصل
مكعبات طماطم
شرائح فلفل أخضر
(التتبيلة)معلقه مسطرده صغيرة جداا.ملح.فلفل.كاري
.توم مفروم. بصل وتوم باودر.بابريكا جنزبيل.كمون.كسبره خضرا

الطريقة:

نغسل السمك وننقعه بالتتبيلةلمدة ساعةبجهز صنيه وادهن الصنيه حبه صغننة جداااا زيت زيتون وافرش البصل والطماطم والفلفل وعليهم السمك ندهن الوش زيت زيتون وادخله الفرن وتكون شغاله من فوق وتحت يتسوي وبتحمر الوش


اللبنة اللايت
المقادير:
زبادي لايت
زعتر
ملعقة زيت زيت زتون
الطريقة:
هناخد الزبادي اللايت(الي عملناه بوصفتنا)ونخلط
معاه زعتر ونصفيه بمصفى متبطن بقماش ونسيبه
يرشح مايته للصبح ونقدمه مع رشة زيت زتون


فته التوست والعسل
المقادير
اتنين توست بنى
كوب لبن
معلقتين عسل
ملعقة نيسكافيه
الطريقة
نقطع التوست مكعبات ممكن نحمصه في الفرن
نغلي اللبن ونحط بطبق التوست وفوقيه
اللبن بعد الغليان ومعلقين العسل ونرش علي
الوش نسكافيه بلاك
صفحة
لو نفسك تخس
YouTube
لو نفسك تخس

الزبادي اللايت

المقادير:

لبن

زبادي

الطريقة:

نغلي اللبن العادي نبرده نشيل الوش الدسم هيبقى لبن لايت نسخنه لدرجه حرارة ممكن صباعي يستحملها انزل عليه بمعلقة زبادي واحطه مكان دافي5ساعات بعد كده ادخله التلاجه نص ساعة وبالهنا

شوربة الخضار

المقادير:

بصلة كبيرة.جزرة.فاصوليا خضرة.طماطم كبيرة.بروكلي او قرنبيط.كوسة .بقدونس معلقة زيت زيتون.فلفل وكمون وقرفة وملح وشوربة فراخ او لحمه بعد نزع الدسم منها (تركها حتى تبرد)

الطريقة:

هنقطع الخضار مكعبات صغيرة

نضع معلقة زيت الزيتون (ليك ملعقة واحده فى اليوم)

وننزل عليها بالبصلة (نشتغل على نار هادية ونرش شوية ملح على البصل) نشوح البصلة شوية ونبدا نزود الخضار تباعا.

نزود شوربة الفراخ والبهارات ونسيبها تتسبك .نقدمها مع رشة بقدونس


سينابون دايت
المقادير:
عيش سن طري
عسل
قرفة
زبادي
الطريقة:
هندهن العيش بالعسل ونرش عليه قرفه ونلفه رول
و نغلفه بفويل وندخله الفرن 5دقايق.نقطعه شرايح
ونزينه بمعلقةزبادي مع عسل وفانيليا (ايام الانقاذ)
صفحة
لو نفسك تحس
YouTube
لو نفسك تحس

خضار سوتيه

المقادير:

خضار المتوفرة
زيت زتون
ملح وبهار
شوربة فراخ

الطريقة:

نأخذ الخضار (بصل.جزر.بروكلي او قرنابيط)
هنغلي شوية شوربة فراخ منزوعه الدسم عليها بهارات ولمون
شوية (ممكن ماء ونلح وبهارات بس ..لكن الشوربة هتبقى الذ)
ونسلق الخضار 5دقايق ..بعد كده نصفيهم فى طاسة تيفال
نضع معلقة زيت زيتون وننزل بالخضار وتقليبة صغيرة مع رشة
ملح فلفل يتقدم مع البروتين بتاع وجبتنا وبالف هنا

جبنه سائلة مع توست محمص

المقادير:

جبنة فيتااليت اوقريش

زعتر

وفلفل الوان

كمون ومعلقه زيت زيتون

الطريقة:

كل الحاجات دي نقلبهم سوا في طبق كويس جدا
او ممكن نخلطهم سوا بالكبة ونقدمهم مع توست
محمص بالفرن وعليه زعتر وتوم بودر ورشه زيت زيتون
وبالف هنا (التوست فى حالة ليك نشويات فى الوجبة)



شاي كرك
المقادير:
كوبين ماءوسط
ظرفين شاي ليبتون أو الربيع
سكر دايت
ملعقة هيل مطحون
كوب حليب خالي الدسم
ملعقة نسكافيه سادة (اختياري)
الطريقة:
نغلي الماء مع السكر و الهيل ثم
نضيف الشاي بعدها نخفف النار و
نضيف الحليب و النسكافيه
ونتركه مدة 3 دقائق ثم يقدم
صفحة
لو نفسك تخس
YouTube
لو نفسك تخس

موس الجزر

المقادير:

جزرتين

كوب لبن لايت

سكر دايت

الطريقة:

اول حاجة هنسلق الجزر كويس جداااااا ونصفيه من المياه بتاعته ونضربة كويس جداااااا بالكبة لحد مايبقي ناعم جدا ,ملحوظة نصفية كويس جدااااا من المياة واحنا بنضرب الجزر نذود اللبن ومش مرة واحدة وممكن نكتفي بنص كوب ونزود السكر ويكون دايت واخر حاجة نضعه في بيركس حراري وندخله الفرن لمدة عشر دقايق

السحلب الكداب

المقادير:

لبن دايت
سكر دايت
مستكة و فانيليا
حبهان قرفة قرنفل

الطريقة:

مضيف للبن النكهات الي عاوزينها و هم مستكة و فانيليا , نخفقهم كويس جدا عشان ياخد رغوة تتقله (كداب) ونغليه .عند التقديم نزود قرفة على الوجه

كيكة الشوفان

المقادير:

ملعقة كبيرة زيت زيتون

بيضه

تلات اظرف سكر دايت

علبه ذبادي لايت

نص كوب شوفان ناعم

معلقه بيكنج بودر

الطريقة:

نضرب كل المكونات سوا وهتاخد نص ساعه سوا وندخلهم الفرن او مايكروييف وممكن نزينها بمعلقة عسل الي لينا او ثمرة فراولة لو لينا فاكهة في الفطار

بيكاتا الفراخ

المقادير:

صدور فراخ مخليه
مايه بصل وليمون وملح وفلفل اسود وفص ثوم
زبادي (يمكن استخدامه فى التتبيله)

الطريقة:

نقطع الفراخ ونتبلها بالبهارات
وتسيبيها التتبيله دي حوالي ساعتين علي الاقل.ثم طاسه تيفال ومعلقة زيت زيتون وعلى النار وبعدين ننزل بالفراخ ونشوحها كويس على نار متوسطه لغاية مانحس الفراخ قربت تستوي بنزل بمعلقه زبادي لايت فوقها واهدي النار وغلوتين على النار وبعد كده هنقدمها بس قبل التقديم نضيف على وشها شرايح فلفل وكسبرة خضراء


ثومية لايت
صفحة
لو نفسك تخس
كوبين ذبادى
و3 فصوص توم
وقليل من الملح وخل
YouTube
لو نفسك تخس

البانيه

المقادير:

3 قطع بانيه

توابل "رشه ،،ملح،، فلفل اسمر،، كمون،، عصير لمونه او ليمونتين"

الطريقة:

نجيب البانية وممكن نقطعه رفيع ونتبلهم وهنسيبهم ساعه على الاقل بعد كده هنسخن الطاسه و نمسحها مسح بسيط بزيت زيتون بعد كده هنضع البانيه و نخفض النار عليها هيحمر نقلبه الناحيه التانيه مش بياخد وقت تلات دقايق 5 بالكتير هنطلعه هنكون محضرين عصير ليمونه نرشها عليه وهيبقي تحفه جربوه

شاورما

المقادير:

لحمه او فراخ
بهارات.ملح.زبادي
بصل.توم.فلفل.خل

الطريقة:

نقطع اللحمه وتتبل (بصل مبشور وتوم وملح وفلفل وبهارات شاورما وذبادى وليمون وخل وتترك فى التتبيله ليلة وعند الطهى بنضيف نص كوب مياه ونتركها تستوى وقبل ما نطفى نضيف فلفل وطماطم وخضره وفحمه مولعه ع قشرة بصلة وعليها نقطتين زيت ندخن الشاورما

بطاطس محمرة

المقادير:

بطاطس

ماء

ملح وخل وكمون وبهارات وتوم

الطريقة:

بطاطس شرائح متوسطة الحجم تتسلق لما تبقي نص سوى نقشرها نجهز البهارات ملح قليل وفلفل اسود، كسبره ناشفه، بابريكا، روزماري مطحون، شوية خضره شبت وبقدونس اي حاجه ولو مفيش عادي، معلقه كبيره زيت زيتون نخلط البهارات والخضره سوا ونتبل البطاطس كويس وندخلها الفرن تتحمر

سلطة الجبنة المتبلة

وصفات دايت لذيذة



صفحة لو نفسك تخس

قومي باحضار بصلة وبشرها او فرمها وضعي عليها فص ثوم وملح وفلفل وكمون حسب الرغبة ثم عصر عليها ليمون ونقطتين خل وقلبي التتبيله جيدا واهرسي الجبنه فيها او قطعيها مكعبات ثم أحضري اوراق جرجير تغمسيها في التتبيله وتزيني بيها الوجه ولو عندك بقدونس ورشة نعناع مطحون يعطي طعم لذيذ، هذه السلطه مع كوب شاي تشعرك بالشبع لاخر النهار

وصفة أرز مسلوق

تستخدم هذة الوصفة مع 9 ملاعق أرز بديل النشويات فى غذاء الأنظمة التى تحوي النشويات



اصنعي الأرز المسلوق لزوم الدايت بدون أي دهون

تكفي 3 أشخاص،

وقت التحضير أقل من ساعة

مقادير الاكلة

1. كوبين أرز
2. كوبين ماء
3. ملح و فلفل و بهارات

طريقة عمل وصفة أرز مسلوق للرجيم

1. تغلي الماء
2. يوضع فيها كل التوابل
3. يوضع فيها الارز و يقلب ثم يغطي و يترك علي نار هادئة حتي تتشرب الماء
4. يمكن اضافة نصف كوب ماء اذا لم ينضج و يقدم ساخنا

تفاح بالسكر أو العسل في الفرن



يقطع التفاح و يرش عليه
قرفة و ملعقة عسل
النحل أو سكر أو مُحلى
صناعي و يلف في فويل و
يدخل الفرن 15 دقيقة و
يفتح تحت الشواية 5
دقائق وبالهنا والشفاء

أرز باللبن دايت



ارز باللبن دايت . تسلق 3 ملاعلق ارز في مياه ثم يصفى من الماء للتخلص من النشا ثم يضاف نصف كوب حليب خالى الدسم و فانيليا ومُحلى صناعى. و يوضع في طبقين وعليه رشة قرفة و رشة عسل نحل اقل من ملعقة (طبعا ده بديل نشويات الوجبة في الانظمة التى بها نشويات)

بشاميل بدون زيت او سمن

تستخدم هذة الوصفة مع 8 ملاعق مكرونة بديل النشويات فى غذاء الأنظمة التى تحوي نشويات



صفحة
لو نفسك تخس

المقادير:

كيلو حليب خالي الدسم
كوب ماء بارد
ملح و فلفل
4 ملاعق دقيق ملعقة لكل كوب حليب

الطريقة:

1- يغلى الحليب على النار
2- يذاب الدقيق في كوب الماء
3- يضاف الدقيق و الملح و الفلفل الى الحليب اثناء غليانه و يقلب جيدا حتي الوصول لقوام الباشاميل

وصفة سلطة زبادي دايت

وصفات دايت لذيذة



قومى بعمل سلطة الزبادي للدايت حارقة للدهون

- 4 كوب زبادي لايت
- ملعقة صغيرة خل تفاح
- ملعقتين كبار بقدونس مفروم
- حبتين خيار مقشرين
- ملعقة كبيرة نعناع جاف
- فص ثوم مفروم

الطريقة :

1. يسكب الزبادي في وعاء و يقلب جيدا
2. يوضع الثوم و الخل و يفرك النعناع باليد فوق الزبادي و يقلبون جيدا
3. يضاف البقدونس و يقلب ثم يضاف الخيار و يقدم باردا مع المشويات

صفحة لو نفسك تخس

اللحم الكباب

وصفات دايت لذيذة



صفحة لو نفسك تخس

1/2 كيلو لحمه عجالي (نأكل ¼ كيلو فقط)

2 بصلهة كبيرة

حبة واحده فلفل رومي

بهارت حسب الرغبه

2 ملعقة زبادي

تفرم البصله فرما ناعما وتضاف لها البهارات والملح

يقطع الفلفل قطع صغيره ويضاف الى البصل المفروم

تضاف2 ملعقة زبادي الى الخليط وتتبل بها اللحمه بعد تقطيعها الى مكعبات

توضع اللحمه بعد التتبيل في بايركس او صينيه تيفال وتغطى بالفويل وتتدخل الفرن على درجه حراره200 درجة

قد يحتاج اللحم الى اضافة بعض الماء لاتمام النضج

الشاورما



شاورما الدجاج عن طريق تتبيل البانيه العادي ببصل وفلفل أسود و بودرة ثوم بودر ونصف ليمونة ويترك ساعتان ثم يقطع لشرائح و يوضع فى مقلاة تيفال ساخنة ويشوح ثم اضافة بصلة حلقات و تترك لتذبل ثم شرائح فلفل ألوان ثم طماطم شرائح و بقدونس و يقلب و بالصحة والعافية

الشيش طاووق الدجاج



صفحة
لو نفسك تخس

دجاج مقطع مكعبات يتبل بزبادي لايت و كاري و ثوم و بصل و
خل أبيض و ملح و فلفل أسود
من الممكن شوائه أو طبخه بشكل عادي
و ممكن عمل الدجاج على الفحم بنفس التتبيلة مع البابريكا

السمك الفيليه



التتبيلة

ليمونتين و توم و بصل و بهار السمك و كاري و بابريكا
و توم بودرة و ملح و فلفل
يشوى في صينية تيفال مع الفلفل الملون و الشبت

الخضار السوتيه

مع الدجاج في الفرن



دجاجة متوسطة الحجم

2 بصلة مفرومة

ملعقة صغيرهةخل

ملعقة صغيرة ليمون

بهارات حسب الرغبة

2 حبة فلفل حار حسب الرغبة

خضراوات مشكلة

تغسل الدجاجة جيدا وتقطع 4

يخلط المكونات السابقة مع البصل المفروم ويتبل بها الدجاج

يضاف باقي التتبيلة الى الخضار المشكل

يفرد الخضار المشكل في بايركس ويصف عليه الدجاج ويغطى بفويل ويدخل فرن200

ينزع الغطاء من على الدجاج بعد نصف ساعه وتترك لتحمر

صدور دجاج بطريقة مختلفة



4 صدور دجاج لشخصين و قسميهم من النصف بحيث لا تكون سميكة ثم في طبق صغير ضعي به 4 فصوص ثوم مفروم و عليهم كزبرة جافة و بابريكا و ملح و فلفل و كمون و اعصري ليمونة و قلبيهم معا و قبل تتبيل الصدور أحضري مقلاة تيفال و ضعيها عالنار تسخن و أشعلي أيضا الفرن ليسخن ثم ضعي الصدور في التتبيلة. ثم ضعيهم في المقلاة و هي ساخنة جدا لكي تحمر من الوجهين ثم أخرجيهم و رصيهم في صنية في الفرن ليتم النضج تقريبا ربع او ثلث ساعة و قدميه مع طبق سلطة كبير

صدور دجاج بطريقة مختلفة

صفحة
لو نفسك تخس



4 صدور دجاج لشخصين و قسميهم من النصف بحيث لا تكون سميكة ثم في طبق صغير ضعي به 4 فصوص ثوم مفروم و عليهم كزبرة جافة و بابريكا و ملح و فلفل و كمون و اعصري ليمونة و قلبيهم معا و قبل تتبيل الصدور أحضري مقلاة تيفال و ضعيها عالنار تسخن و أشعلي أيضا الفرن ليسخن ثم ضعي الصدور في التتبيلة. ثم ضعيهم في المقلاة و هي ساخنة جدا لكي تحمر من الوجهين ثم أخرجيهم و رصيهم في صنية في الفرن ليتم النضج تقريبا ربع او ثلث ساعة و قدميه مع طبق سلطة كبير

صينية الخضار في الفرن

وصفات دايت لذيذة

صفحة لو نفسك تخس



أحضري قدر وضعي به بصل مفروم وثوم وملح وفلفل وبهارات وخضره مفرومه والقليل من الماء واتركيهم على النار حتى يذبل البصل ثم ضعي كوب عصير طماطم واتركي القدر يغلي قليلا ثم أحضري صينية وقومي برص الخضار جزر وفاصوليا و وكوسه وباذنجان وبصل وطماطم و رشي عليهم الخلطه التي صنعتيها وغطيها بورق فويل وادخليها الفرن نصف ساعة او ثلث ساعة حسب حرارة فرنك .. رائعة

السمك المشوي



بعد تنظيف السمك جيدا بالدقيق و الخل و الملح و الليمون جهزي الحشو بصل مبشور وجزر مبشور وفلفل اخضر واصفر مبشور ونصف ثمرة طماطم مقطعة قطع صغيرة جدا وعليهم ذرة ملح وفلفل أسود وكمون وكسبرة مطحونة

ثم قومي بحشو السمك ثم ضعيه في الرده و غطيه من الخارج بالردة جيدا وادخليه الفرن على الصاج سوف يحتاج لمتوسط نصف ساعهة لكل وجه

نصيحة.. بعد غسل السمك جيدا اتركيه ربع ساعة ليصفي مائه و بعد حشوه ضعيه في الثلاجة نصف ساعة حتى يتشرب حشوه أكثر

البانيه المشوي



صدور البانيه تتبل كالأتي يبشر البصل و يترك حتى تنزل مياهه و رشي عليه ملح قليل وفلفل اسود بعد أن ينزل منه الماء ثم نضع فيها البانيه لمده نصف ساعة وبعدها فالمقلاة التيفال يتم فرد كل قطعة مع رش القليل من الماء و يترك على نار هادئة جدا حتى تمام النضج مع تغطية المقلاة، كل وجه يحتاج ربع ساعة مع المتابعة. يعطي رائحة و طعم رائعان

مكرونة باللحم المفروم

(تصلح كـ وجبة غداء فى الانظمة التى بها نشويات)



تشوح بصلة متوسطة في مقلاة تيفال و ضعي عليها فص ثوم و تترك لتذبل ثم يوضع عليها اللحم المفروم وملح و فلفل و القليل من بهارات اللحم و تترك لتنضج ثم يوضع عليها جزرة مبشورة مع التقليب ثم عصير الطماطم مع قليل من الزعتر الجاف و الريحان الجاف ليعطي طعم جيد ثم تترك للنضج على نار هادئة ثم توضع المكرونة المسلوقة نصف سلق .. لتكمل النضج مع مزيج الطماطم حتى تتشرب وبألف صحة

دجاج مشوي بالكركم



صفحة
لو نفسك تخس

نتبل الدجاج بمياه البصلة و ملح وفلفل أسود و ملعقة خل وكركم (كمية أكثر) و كزبرة جافة و طبعا الاكثار من الشطة يعمل على حرق الدهون و تترك فى التتبيلة ويستحسن قبلها بيوم و توضع فى صينية فى الفرن وبألف صحة

الستيك



يحمر في التيفال بدون زيت أو ببخاخ الزيت الخالي من السعرات و الدهون و يتم عمل خلطة من زبادي لايت و بابريكا و ثوم و بصل و زنجبيل و بهارات و يوضع كل ذلك في الكيس المخصص للشوي في الفرن أو الفويل

البطاطس بطريقة جديدة

(حبة متوسطة الحجم بديل النشويات فى الانظمة التى تحتوي على نشويات)



تقطع البطاطس جوانح يعنى مثلثات و تسلق نصف سلق فى ماء وملح ثم تصفى و توضع فى صينيه تيفال وعليها كمون وفلفل ونصف ليمونة مع رش قرفة وزنجبيل وملعقة زيت زيتون صغيره وبصلة صغيرة مبشورة وفص ثوم أو من الممكن ملعقة من بودرة البصل ونصف ملعقة من بودرة الثوم و يخلط كل الخليط مع بعضه و توضع فى الفرن لتكمل النضج ويحمر وجهها لا تحتاج لوقت طويل ثم تخرج و يرش عليها بقدونس مفروم و بالهنا

سمك بلطي بطريقة جديدة



طريقة سهلة و رائعة، 4 فص ثوم و بصلة و فلفل أحمر و ملح و كمون و ليمون مع ثمرة طماطم و يخلط الجميع في الخلاط ثم يتم حشو السمكة (كبيرة) بالخليط و يوضع باقي الخليط من الخارج و يلف في ورق ألومنيوم و يوضع على الشواية و بالصحة

سلطة السبانخ

صفحة
لو نفسك تخس



حزمة سبانخ، بصلة متوسطة، 2 طماطم، 2 ليمون، ١ فلفل اصفر، ١ فلفل احمر، يقطع كل ما سبق قطع صغيرة ويتبل وبالهنا والشفاء

دجاج بطريقة جديدة





يتبل الدجاج ببصلة كبيرة مفرومة و ثمرة طماطم مفرومة و ملح و فلفل و بابريكا و بهارات وليمون و ممكن كاري حسب الرغبة وتخلطي جميع البهارات بالدجاجة جيدا من الداخل و من الخارج و من تحت الجلد و تترك ليوم كامل أو في نفس الوقت ثم يتم استخدام علبة صودا أي نوع بداخل الدجاجة كما بالصورة في الصنية و الدجاجة فوق علبة الصودا وتثبت جيدا و من الممكن وضع خضار أو بطاطس حول العلبة متبل بملح وفلفل و بهارات مع القليل من الماء و تترك بالفرن حتى يتحول لون الدجاجة كالمقليل و من الممكن للحصول على طعم الشواء يتم اشعال قطعة فحم بجانب الدجاجة بعد نضجها و اخراجها و تغطي عليها فور اشعال قطعة الفحم

ملحوظة الخضار يكون لذيذ جداً لكن يصلح للأولاد أو من لا يتبع نظام الرجيم لأنه يتشرب من كل دهون الدجاجة

صينية الخضار نيء فى نيء مع الدجاج



تضرب الطماطم فى الخلاط مع البصل والتوابل و يتم وضعهم على الخضار وماء ساخن على النار بدون أى دهون و بالنسبة لشوربه الخضار تغلى المياه و يوضع بها ملح و فلفل و عود قرفه خشب و ورق لورو وح هيل ثم اضافة الخضار 10 دقائق و يتم غسل الدجاج و نزع الجلد عنها و ثم يتم عمل الخلطة لها عبارة عن بصل و طماطم و كوب زبادي لايت و توابل و ملح و فلفل وقرفه و بهارات و تترك في التتبيلة فى الثلاجة ثم توضع بكل الخلطه في صنية في الفرن من غير أى دهون لكنها تحتاج لوقت طويل الى حد ما حتى تنضج بالعصير الخارج من البصل والطماطم

البيض بالفلفل

وصفات دايت لذيذة

صفحة لو نفسك تخس



في مقلاة تيفال قطعي الفلفل وقلبيه حتى يذبل تماما و ضعي معه ملح وفلفل وخضرة مقطعة وعليها البيض لتحصلين على قرص جميل جدا وممكن تضعي على الوجه حلقات طماطم و بالهناء والشفاء.

الاستيك فى الفرن



الستيك يتبل بكمية مناسبة من البصل المفروم مع ملح وفلفل وبهارات وليمون و يترك ليلا في الثلاجة ثم يوضع في صينية بالتتبيلة في الفرن، الستيك قد لا يحتاج لتزويد المياه في حالة تركه ليلة كاملة في الثلاجة أما لو متبل في نفس الوقت فيحتاج متابعة و اضافة بعض الماء الساخن من وقت لاخر وتكون الحرارة عالية مع وضع أي صينية فوق اللحمة او غطاء مفرود ليضغط الستيك و لا ينكمش ويكون مفرود ثم تغطى الصنية بورق فويل طبعاً بدون اضافة دهون..

مياه حمص الشام



نفس طريقة حمص الشام شرب المياه فقط، ينقع الحمص ليلا و يسلق صباحا مع ملعقه ملح ثم يصفى الحمص و يتم التخلص من مياه السلق ثم تبشر ثمرة طماطم و نصف ملعقة ثوم مفروم وملعقة كسبرة جافة و 2 ملعقة كبيرة خل و ملح و فلفل و كمون ثم يوضع عليهم 2 كوب ماء مغلى وملعقة صلصة و يوضع على النار حتى الغليان ثم يوضع الحمص 5 دقائق مع الخلطة ثم تطفأ النار و يضاف اليمون والشطة حسب الرغبه .

الكفتة فى الفرن



لحم مفروم و بصلة مفرومة مخلوطة بملح و فلفل ثم تعصر و يوضع فقط البصل المعصور على اللحم و يتم الحفاظ على مياه البصل جانبا، ثم يوضع ملح و فلفل و بقدونس مقطع رفيع وملعقة بقسماط ناعم و أى توابل مفضلة و تترك نصغ ساعة فى الثلاجة ثم يشكل اللحم أصابع باستخدام قلم سميك، مع بل اليدين بمياه البصل و ترص فى صينية تيفال بدون دهون ثم في الفرن و تجهز قطعة فحم باشعالها على النار ثم وضعها على ورقة فويل في وسط الصينية ويرش عليها زيت بعد خروج الصينية من الفرن و تغطى 5 دقائق.

السمك الصيادية



يقطع البصل و الطماطم و الفلفل الى شرائح وعليه ملح
وفلفل وشطة و كمون ثم يوضع على النار حتى الغليان
يوضع عليهم السمك قليلا على النار ثم يدخل الفرن ليحمر
بدون نقطة زيت ويصبح رائعا

الصلصة نيء فى نيء



يبشر البصل مع عصير طماطم و فص ثوم و كوب ماء و
يقطع الخضار كوسة أو فاصوليا مع الملح و التوابل
ثم يوضع على النار. يمكن استخدامها مع ال9 ملاعق
مكرونة مسلوقة فى اى نظام به نشويات فى الغذاء.

هوت شوكليت دايت



مشروب الشوكولاتة الساخنة دايت؟ هل يمكن ذلك؟ المقادير 1/2 كوب حليب خالي الدسم ساخن مع 1/2 كوب ماء ساخن و يضاف عليه ملعقة نسكافيه و ملعقة صغيرة قرفة مع التحريك وبألف هنا أقرب مشروب للشوكولاتة الساخنة ممتاز في الشتاء و يمكن للمحبي الزنجبيل اضافة رشة لتكون القهوة الحارقه جربوها

صفحة
لو نفسك تخس

صينية الدجاج



2 حبة بصل

2 حبة طماطم

3 حبات كوسة

2 حبة جزر

قليل من الفاصوليا
الخضراء

وصدر دجاجة

يقطع البصل دوائر و يوضع عليه ملح و بهارات ثم يقطع الصدر مكعبات و يوضع على البصل و يقطع باقي الخضار على الدجاج و يقلب الكل مع بعضه ويوضع عليهم نصف كوب ماء ثم على النار نصف ساعة ثم ندخلهم الفرن ليحمر الوجه وبألف هنا

كفتة داوود باشا دايت



يتبل اللحم بثوم بودرة وبصل بودرة و
ملح و فلفل و جوز الطيب وبقدونس و
تشكل كرات و تشوح في مقلاة تيفال
بدون زيت ثم في مقلاة ثانيه تشوح بصلة
ثوم بدون زيت ثم تبشر 2 طماطم و تترك
قليلا لتبخر الماء ثم توضع الكفتة عليها و
تترك لتنضج و تقدم مع مكرونة مسلوقة
و سلطة بالأنظمة المحتوية على نشويات

صينية قرنبيط باللحم المفروم



يسلق القرنبيط في ماء به كمون ثم يصفى و يجهز اللحم المفروم معصجة بدون دهون ثم يشوح 3 فصوص ثوم في مقلاة تيفال بدون دهون ثم يوضع عليه عصير 2 طماطم و يترك خمس دقائق ثم في صينية يرص القرنبيط و يسقى بصوص الطماطم و فوقهم اللحم و تدخل الفرن حتى تتشرب الصوص كاملا ومعاها طبق سلطة وبالهنا

مسقعة دايت رائعة باللحم المفروم



يعصج اللحم بدون دهون ويرص الباذنجان و الفلفل و في وسطهم اللحم ثم يوضع عصير الطماطم المطهي مع الثوم بدون دهون و يوضع ليغلي علي النار قليلا ثم تدخل الفرن رائعة و خفيفة جدا

بطاطس محشية باللحم المفروم

(تصلح بديل نشويات فى الانظمة التى بها الغذاء يوجد به نشويات ونأخذ 3 قطع لأنها مجوفة من الداخل)



قطعي البطاطس نصفين و دعيها تسلق لمدة عشر دقائق فقط ثم أخرجيها واحفري في كل نصف حفرة بالسكينه صغيره واسلقي صباعين او ثلاث اصابع سوسيس وقطعيه حلقات وضعي في كل واحدة من البطاطس قطعة سوسيس ثم تبلي البطاطس بالبصل والثوم والملح والفلفل ورصيهم في صينية وزينيها بالبقدونس و ضعي قليل من الماء في الصينيه و اتركيها في الفرن نصف ساعه حقا لذيذ و رائع.

كوسه محشيه باللحمة المفرومه



لحم مفروم و عليه بصل مفروم و ملح و فلفل أسود و تحشى بها الكوسة و تطهى بالماء فقط بدون حساء طعمها لذيذ جدا و تقدم مع طبق سلطة وبالهنا أو تناول ما يعادل 9 ملاعق أرز فى غذاء الانظمة التى بها نشويات

حساء الشوفان

تصلح بديل النشويات فى أى وجبة (4 ملاعق شوفان كبار)



حساء الدجاج منزوع الدهون و يوضع بها بصلة مفرومة مع 3 فصوص هيل و 4 قرنفل و قرفة و ثمرة طماطم صغيرة ثم على النار حتى ينضج البصل ثم نصفي الحساء و يوضع الشوفان و يترك 5 دقائق على النار مفيدة ومغذية و مشبعة وتصلح فى افطار الانظمة التى تحتوى على نشويات

ورقة اللحم



لحم أحمر لا يحتوي على دهون و يوضع عليها توابل و يقطع بصل و طماطم و كوسة و جزر و بطاطس و 2 فص ثوم و ملح ثم يفرش ورق فويل في صينية و يوضع اللحم و الخضار فيه و يغلق عليه و يوضع نصف كوب ماء في الصينية و توضع في الفرن على درجة عالية

محشي الكوسة بالأرز واللحم المفروم



يفرم البصل و الطماطم والخضرة تقطع صغير وفلفل حار (حسب الرغبة)و نعناع و فلفل أسود وملح و رشه قرفة و زنجبيل ثم يوضع الأرز عليهم بدون دهون و يجهز اللحم المفروم عصاج بدون زيت وتحشي الكوسة نصفها لحم مفروم و النصف ارز و تطهى بالماء. تناسب غذاء الأنظمة التى بها نشويات و تأكل بما يعادل 9 ملاعق ارز بمعنى ملعقة فى كل حبة كوسة فيمكن أكل 9 حبات كوسة......وبالهنا و الشفاء

باذنجان مشوي (بابا غنوج)

يستخدم كطبق جانبى مع أى وجبة



يشوي الباذنجان في الفرن ثم يقشر و تجهز خلطة مكونة من ثوم و فلفل أخضر و كمون و فلفل أسود و يدقوا معا جيدا و يتم خلطهم على الباذنجان ثم يعصر عليهم عصير ليمون و بالهنا والشفاء، تسمى بابا غنوج و لكن بدون طحينة أو زيت

صدور دجاج بطريقة جديدة



صدور الدجاج فيليه تتبل بثوم بودره و زنجبيل و ليمون و صويا صوص و ملح و فلفل و تترك في الثلاجة من الصباح حتى وقت الغذاء تخرج وتوضع في مقلاة على النار لتحمر فقط ثم تدخل الفرن و يقطع الخضار أصابع طويلة و رفيعة جزر و كوسة و فلفل ألوان و يشوح بصل بدون زيت و ممكن اضافة طماطم و ثوم ثم يضاف الخضار و يطهى نصف سواء حتى لا يفقد فوائده. و يجهز الصوص نصف عبوة زبادي لايت مع فص ثوم و نقطتين خل و ملح و فلفل. يوضع الخضار في طبق التقديم ثم صدور الدجاج ثم الصوص و يزين ببقدونس و بالهنا والشفاء

سلطة كول سلو دايت لسد الشهية



لمن لا يهتم بأكل السناكس مثل الجزر و الحليب خالى الدسم و بالتالي ممكن الاستفادة بهم بعمل سلطة رائعة و مشبعة و تملأ المعدة لو تم أكلها قبل الأكل بساعتين و بعدها 2 كوب ماء و ممكن أيضا تضبط حرق الجسم (يمكن استبدال كوب الحليب بالزبادى اللايت)

½ كرنبة (ملفوف صغير) و 2 جزرة متوسطة الحجم و يتم فرمهم في ماكينة فرم البصل لكن فرما متوسطا ليس ناعما

و الصوص يتكون من ½ كوب حليب خالى الدسم وملعقة صغيرة مستردة (بدون دهون) و 2 ملعقة مُحلى صناعىو ½ ليمونة و ملعقة خل صغيرة مع القليل من الملح والفلفل الأسود و تضرب فى الخلاط

ينقع الصوص مع مفروم الكرلب والجزر لمدة 6 ساعات ..وبالهنا

شاورما التونة



بصل مكعبات

طماطم مكعبات

فلفل أخضر وألوان مكعبات

تونة مصفاه من الزيت

فى مقلاة تيفال يوضع البصل وعليه رشة ملح حتى يذبل ثم يضاف الفلفل ويقلب ثم الطماطم ويقلب ثم تضاف التونة وتقلب مع رشة فلفل أسود و كمون و بابريكا و ملعقة خل وتطفأ النار

الوصفة تأكل وحدها كبروتين أو مع 9 ملاعق مكرونة مسلوقة في أى نظام غذاء به نشويات

شاورما سمك فيليه



يقطع السمك الفيليه شرائح بالطول مثل الشاورما و يتبل ثوم و ملح و ليمون و كمون و فلفل و كسبرة جافة و يترك بالتتبيلة لساعتين ثم في مقلاة تيفال أو صينية و يجهز بصل مقطع و كسبرة خضراء و بقدونس مفرومين و فلفل أخضر وجزرة مبشورة. يشوح البصل ليبذل قليلا ثم يوضع السمك ليتشوح قليلا ثم تضاف الجزرة المبشورة و قبل أن ينضج توضع الكسبرة و البقدونس و يقلب الخليط كله مع بعضه و بالهنا و الشفاء يقدم مع سلطة خضراء أو باذنجان مشوي ولو ورقة أولي ممكن 9 ملاعق ارز مسلوق مع صوص السمك

شوربة دايت لذيذة



3 حبات كوسة 1 طماطم
١ بصل ١ جزر 2 فص ثوم
تسلق جميع المكونات
جيدا و تضرب فى الخلاط
جيدا ثم تغلى مرة أخرى
و يضاف اليها ملح و
فلفل وبالهنا والشفاء

وصفة عامة للاكلات في الفرن بدون زيت



هذه الوصفة شاملة الدجاج والسوسيس والدجاج الفيليه والسمك الفيليه وحتى الهمبورجر المنزلي بدون دهون وأي لحوم تضعيها في صينيه وقبل ما تحطيها في الصينيه من الممكن تقطيع كوسه وجزر ورصه في الصينية وتضعي عليها قليل من الماء ثم تضعي على وجهها كوب عصير طماطم مع ملح وفلفل وبهارات وتزينيها بالبقدونس والكرفس وبصل حلقات وفلفل حلقات ثم تضعيها في الفرن لتنضج لتصبح لذيذة جدا وبدون زيت وخفيفه

صينية لحمة مفرومة بالبطاطس



نصف كيلو لحم مفروم بدون دهون معه 1بصلة مفرومة +4 فصوص ثوم + ملح و فلفل و بهار اللحم + يقدونس يفرم الكل معا في ماكينة فرم البصل و يوضع الخليط على اللحم و يترك نصف ساعة في الثلاجة ثم في صينية تقطع كوسة أو بطاطس لو يوجد نشويات بالنظام ثم يوضع اللحم و يضغط عليه مثل القرص ثم تقطع ثمرة طماطم حلقات و توضع على الوجه و بعد أن تنضج من الأعلى تدخل الفرن و ممكن معها سلطة وباذنجان مشوي

أوراك الدجاج بالتتبيلة



أوراك الدجاج تتبل بملح و فلفل و بابريكا و ثوم بودرة و بصل بودرة و كسبرة و شطة و ليمون و ذبادي و مسطردة و تترك ساعتين ثم تشوح على جريل على النار ثم تدخل على شبكة الفرن بدون صينية و توضع صينية تحتها حتى ينزل الماء عليها ميتها و عندما ت تخرج يشعل لها قطعة فحم

مسقعة دايت

صفحة لو نفسك تخس



يطهى اللحم المفروم على البخار و يقطع البصل و يشوح بدون دهون ثم يوضع فلفل ألوان و يشوح دقيقتين ثم يضاف اللحم المفروم يقلب مع قليل من الملح و الفلفل. ثم في صينية ترص قطع الباذنجان (نصف الكمية) و يدهن بفرشة بها نقطتين زيت زيتون و يوضع أيضا معهم فلفل أخضر وعليهم اللحم المفروم ثم باقي الباذنجان مع الفلفل الألوان و يجهز بالخلاط 3 طماطم وفصين توم و ملح و يخلط و يوضع على الوجه و تدخل الفرن حتى تأخذ اللون الذهبى وبالهنا

الكوسة بالباشميل دايت



تقطع الكوسه حلقات و معها بصلة متوسطة و تشوح على النار فى حلة تيفال بدون زيوت وتترك حتى تنضج .يعصج اللحم بنفس الطريقة المعتادة بدون زيوت وكون لحم بدون دهن. البشاميل : دقيق سن أسمر مع 2 ملعقة ردة و حليب خالي الدسم ويضرب بالخلاط ثم يرفع على النار مع التقليب لحين الحصول على القوام المطلوب .واخيرا توضع طبقة كوسة وبعدها اللحم المفروم و بعدها كوسة و على الوجه الباشميل و توضع بالفرن حتى تنضج وبألف هنا ..تصلح في غذاء الأنظمة التى بها نشويات فقط

كبسة لحمة دايت



يشوح في حلة تيفال بهارات مع عود قرفه و ليمونة سوداء جافة مع عودين قرنفل ثم يوضع عليهم اللحم ويشوح ثم يوضع عليهم قليل من الماء و يوضع ورق لورو و هيل و يخفض عليهم النار حتى تمام النضج ثم تصفى. تشوح بهارات كبسة في التيفال و يوضع الأرز البسمتي بعد غسله جيدا و يضاف الماء و اللحم و يترك حتي النضج و تجهز بصلة مشوحة في تيفال و طماطم و ملح و فلفل و توضع علي الأرز بعد نضجه و تشعل قطعة فحم و توضع في فنجان به نقطة زيت في حلة الكبسة و تغطى حتي يأخذ رائحة الفحم وتقدم مع الصوص الحارق ثمرة طماطم وفلفل حار و ملح و فلفل مبشورين و بألف هنا تصلح فى غذاء الأنظمة التى بها نشويات.

جبن قريش بصلصة دايت

صفحة لو نفسك تخس



2 قطعة جبن قريش مع حبة طماطم مقشرة و مقطعة قطع صغيرة و تتبل بالبهارات و ثوم و قليل من الخل و فلفل و شطة و توضع في مقلاة تيفال على النار حتى تنضج الطماطم مع قليل من الماء و بعد أن تنضج يقطع الجبن مكعبات و توضع في صحن عميق قليل و يضاف اليها الطماطم الساخنة مع عصرة ليمونة وبالهناء

كفتة سمك دايت



أي نوع سمك يفرم و يبشر عليه كوسة و جزر و يقطع عليهم قليل من البقدونس مع ثوم مفروم و يتبل بكمون ،فلفل، ملح و عصرة ليمون. و يخلط الكل و يشكل كرات ثم يوضع في حلة فوق النار قليل من الطماطم و بصل حلقات حتى ينزل منهم الماء ثم توضع كرات السمك و تخفض الحرارة عليهم حتى تمام النضج

بابا غنوج دايت رائع



يقشر الباذنجان و يسلق في ماء بملح و كمون . (نصف كوب ماء
على 4 حبات باذنجان كبار)
و تخفض عليه النار و يترك لينضج
بعد النضج لو وجد ماء كثير يصفى و يترك فقط القليل منه ثم يوضع
في الخلاط مع ملح و كمون و ثوم و علبة زبادي لايت
(**وممكن الاستغناء عن الزبادي**)
رائعة و لا فرق بها عن البابا غنوج العادي

بيض بالتوست



تصنع حفرة صغيرة بوسط
قطعة التوست ثم يحمص
قليلا بالمقلاة بدون زيت و في
داخل الحفرة يوضع البيض و
تترك قليلا حتى النضج ثم يوضع
على التوست الاولى قليلا من
الخضار و يوضع فوقها قطعة
التوست بالبيض

تشيكن رول بالخضار





تفرد صدر الدجاجة و تتبل بليمون و ماء البصل و توابل و تترك في الثلاجة قليلا. خضار سوتيه يحشى به الدجاج و تلف رول ثم تلف في بلاستيك التغليف ثم توضع في الفويل و تلف و يغلق جيدا ثم تسلق ربع ساعة و بعد أن تبرد تفك و تدهن طماطم و تحت الشواية و ألف هنا

البطاطس المتبلة

(حبة بطاطس متوسطة الحجم بديل للنشويات فى الالظمة التى بها لشويات)



تقطع البطاطس شرائح سميكه و توضع في ماء وملح حتى تصبح طرية ثم بصلة و فصوص ثوم و تقومين بهرسهم وعليهم ليمونه وملح وفلفل وخل وبقدونس وشبت مفروم ثم اغمسي شرائح البطاطس فيهم نص ساعه ثم ارفعيهم بالتتبيله و رصيهم في صينية و رشي عليهم قليل من الماء و أدخليهم الفرن نصف ساعهة لتصبح شهية

شاورما الدجاج

مع خضار مسلوق على البخار



صدور دجاج مقطعة شرائح و متبلة زبادي لايت و ثوم بودرة و بصل بودرة و فلفل أسود و كاري و قليل من الملح و تترك قليلا في الثلاجة. تقطع بصلة شرائح و تشوح علي النار مع ملعقة زيت زيتون و يضاف فلفل ألوان و ثمرة طماطم مقطعين شرائح حتى يذبل ثم توضع صدور الدجاج مع قليل من الماء حتى تنضج و توضع في شواية الفرن 5 دقائق. والخضار السوتية بروكلي وكوسة وجزر في علبة مخصصة للمكيرويف بدون أي مياه توابل فقط لمدة ربع ساعة و

بالهنا والشفاء

رول اللحم المفروم





لحم مفروم يتبل بالملح ، فلفل، فصين ثوم مفروم ،ملعقة بصل بودرة ، ملعقه صغيرة كزبرة جافة، ملعقة بهارات ، كمون، رشة جوزة الطيب و خضار مثل كوسة و فاصوليا ،الطريقة يخلط اللحم بالبهارات في الماكينة ثم تفرد على بلاستيك التغليف على شكل مستطيل و يرص الخضار المقطع أصابع و يلف اللحم مثل السويسرول و يغلق جيدا ثم يلف داخل فويل جيدا ثم يوضع في ماء مغلي مع ورق لورو و هيل و بعد أن تنضج و تبرد قليلا تقطع مثل السويسرول

تندوري الدجاج



ثلاث فصوص ثوم، ملعقه عصير ليمون ،ملعقة صغيرة
زنجبيل طازج،ملح،فلفل ،ملعقة صلصة للون ،ملعقه
بهارات تندوري موجودة عند كل عطار و تتبل الدجاجة
يفضل ليلا وتنضج بالفرن و بالهنا
لو يوم مسموح فيه بالنشويات تقدم مع أرز هندي
وطريقته
كوبين ارز بسمتي ،بصلة ،عود قرفة، ورق لورو ،اثنان
نجمة ينسون ملعقة كركم ،ملح و فلفل. ينشوح
البصل و يوضع الأرز و البهارات السابقة وماء لتسوية
الأرز وبالهن

فتة مكرونة دايت باللحم



تسلق المكرونة وتصفى و توضع في صينية
يجهز الزبادى الايت، ثوم مدقوق و نعناع جاف و ملح
توضع طبقة زبادى فوق المعكرونة
و توضع طبقة لحم مطهوة من دون زيت مع ملح وبهار فوق الزبادى

لسان عصفور باللحم المفروم في الفرن



للأيام التي بها نشويات في الغذاء

اللحم المفروم:

بصلة مبشورة بالملح و الفلفل و البابريكا و توابل اللحم

نضع المكونات السابقة على اللحم و نخلطهم جيدا

نضعها في مقلاة تيفال و على نار هادئة جدا نقوم بتسوية اللحم مع التقليب المستمر و قبل أن تنضج نضع كوب عصير طماطم و نتركها حتى تتسبك

لسان العصفور :

نقوم بتحميص لسان العصفور فى مقلاة تيفال و نقلب باستمرار عشان حتى لا يحترق حتى يأخد اللون الذهبي

نقوم باضافة ماء دافىء للسان العصفور بحيث يغطي الكمية بالكامل مع خفض النار

بعد دقيقة من الغليان نقوم بإضافة اللحم المفروم و نقلب دقيقة على النار ثم في طاجن نضع المزيج كله و نضعه فى الفرن على درجة 180 حتى النضج

يزود قيل من الماء لو الطاجن احتاج حتى ينضج جيدا و يكون طري

سبانخ بالباشاميل و اللحم المفروم



تصلح فقط فى غذاء الأنظمة التى بها نشويات

السبانخ لو مجمدة لابد من عصرها من المياه اللى استخدامها

نحضر بصلة مبشورة و نضعها على السبانخ مع ملعقة لحم مفروم نية مع ملح و فلفل و بهارات و ملعقة دبس رمان و فى مقلاة تيفال نضع الخليط كله مع بعضه على نار هادئه جدا حتى يتسبك دون أن يحترق

نضيف نصف كوب ماء دافىء على الخليط حتى تنضج

البشاميل: في حلة نضع كوب حليب و كوب ماء دافىء و 2 ملعقة طعام دقيق و ملح و فلفل و مع بعض بمضرب السلك نقلب الخليط على النار بشكل متواصل حتى لا يتكتل البشاميل

نواصل التقليب بالمضرب حتى يصبح القوام سميك ثم نرفعه من على النار

فى طاجن او بايركس نضع السبانخ بالحم و يوضع عليها نصف كمية البشاميل و نقلب جيدا ثم نضع باقي الباشاميل على الوجه و ندخلهم الفرن على درجة 200 حتى يأخذ الوجه لون ذهبى و بالهنا و الشفاء

تكفي أربع أفراد يعنى نصيب الواحد من الدقيق في البشاميل عبارة عن نصف ملعقة يعني ان شاء الله لا داعي للقلق

و نفس الخطوات السابقة تصلح مع الكوسة و القرنبيط و البروكلي أو الباذنجان المشوي...

شاورما الفاصوليا الخضرا



بصلة كبيرة تقطع شرائح و تشوح في مقلاة تيفال و عليها فلفل أخضر و فلفل حار و بعدها الفاصوليا الخضراء و بشر 2 فص ثوم كبير يعطي رائحة رائعة ونصف كوب ماء حتى تنضج فيها نصف سواء بعدها شرائح دجاج بانيه متبلة تشوى أولا في مقلاة تيفال ثم توضع على الفاصوليا مع بهارات لحم و فلفل أسود و ملح و قرب النضج توضع عليها طماطم مكعبات و تترك وعشر دقائق وتطفأ النار وبالهناء والشفاء

صدور مقليل بالثوم والليمون



المكونات :

صدور بانيه - عصير ليمونة - فص ثوم مفروم - ملح - فلفل - بابريكا - كركم

الطريقة :

يتبل الدجاج بكل المكونات السابقة و تترك نصف ساعة .. يسخن جريل جدا و توضع عليه الصدور حتى تأخذ وجه أحمر و تقلب الناحيه الثانية لتحمر .. و تقدم بألف هنا

بحلب كباب باذنجان



لحم كفتة خالية من الدهون مع ملح و فلفل و ثوم و قليل من الماء للعجن ... يقطع الباذنجان دوائر و يوضع بينها الكفتة و يتم رصهم بالصينية و تقطع طماطم و بصل و فلفل أخضر عالوجه و توضع بالفرن ساعة تقريبا

مكرونة بالخضروات المقليل



المكونات: مكرونة مسلوقة - كوسة وفلفل ألوان شرائح - فص ثوم - ملح - فلفل

الطريقة - نشوى الخضار على الجريل حتى ينضج ... و في مقلاة تيفال نضع فص الثوم و نشوحه و نضع عليه الخضار المشوي و نقلب ثم المكرونة المسلوقة و ملح و فلفل .. و نقلب .. و بألف هنا

شطائر الخس المتبلة



هذه الوصفة قد تبدو غريبة لكنها افطار رائع و شهي جدا و تصلح في أوقات الاستعجال في الصباح و من الممكن أخذها في علبة ،أحضري بصلة صغيرة و عدد من فصوص الثوم وافرميهم معا و أعصري عليهم ليمونة وخل وملح وفلفل وافركيهم جيدا ثم أحضري أوراق الخس و أغسليها جيدا و أغمسيها في هذه التتبيلة لمدة 10 دقائق ثم ضعي بداخلها أي نوع جبن ملح خفيف أو لايت و لفيها مثل المحشي و من الممكن أيضا بقدونس أو نعناع .. حقا لذيذة ويمكنك الأكل منها كلما شعرت بالجوع في العمل

خرشوف محشي بالجبن



جبن فيتا لايت و فص ثوم مفروم و نعناع و فلفل أخضر مقطع ثم يتم حشو الخرشوف بهم و نضع في قاع الصينية بطاطس بدون زيت (ثمرة متوسطة بديل النشويات في الانظمة التى تحتوي على نشويات في الغذاء) و قليل ماء مذاب في فلفل وكمون و نصف ليمونة و ملح و ندخلتهم الفرن و بالهنا و الشفاء

خبز السن (الردة)

المقادير

1 كوب دقيق أبيض -1 كوب دقيق أسمر - نصف كوب ردة أو نخالة - ذرة ملح - كوب الا ربع ماء دافئ مذوب فيه ملعقة خميرة و سكر



الطريقة

تذوب الخميره و نتركها تتفاعل عشر دقائق

نضيف الطحين بأنواعه ومعه الردة

في العجانة و نضع عليه الماء المخمر

ثم نتركها ساعة تتخمر .. و نكورها كور بعد ذلك.. وبعدها نفرده.. طبعا نوزع الخبز المفرود على صواني

نشعل الفرن على حرارة عالية جدا بعد ما نتركناه يختمر مرة أخرى نبدأ بوضع الخبز في صاج الفرن يعني نحمله بكف اليد و نقلبه على وجهه على الصاج و انتبهي لان الصاج سخن ونضعه فى الرف السفلي القريب من النار بعد ما ينتفخ الخبز هذا معناه انه نضج ننتظر حوالى 10 ثوانى حتى ينضج تماما

ونشيل جزء ونترك كام رغيف فى الفرن وذلك

للحصول على خبز السن نتركه فتره طويله فى الفرن حوالى ربع ساعة حتى يتحمص ويكون مقرمش

بطاطس شيبسي لايت



نسلق البطاطس نصف سلقة (ثمرة بطاطس متوسطة الحجم بديل النشويات في الأنظمة التي بها نشويات) و نقطعها بقطاعة الشيبسي و نرصها في الصينية و نرش عليها ملح و فلفل أسود و ندخلها الفرن تحت الشواية حتى تحمر و نقلبها على الوجه التاني وبالهنا

شوفان بالحليب



المكونات

كوب من حليب خالي الدسم
ملعقة و نصف محلى صناعى
3 ملاعق كبيرة من الشوفان
رشة من القرفة

الطريقة

يوضع الحليب في القدر ثم يضاف الشوفان و يحرك إلى أن يغلي المزيج ثم تخفف النار و يستمر التحريك على نار هادئة حتى يتم الحصول على قوام كثيف و ينضج الشوفان يوضع الشوفان بالحليب في طبق التقديم ثم يزين بقليل من القرفة

(طبعاً يصلح فى الانظمة التى بها نشويات في الافطار)

هوت تشكن لايت



طبعا نسلق الدجاج
و نحضر التتبيلة التالية
(2 بصل وسط +2 طماطم
+ فلفل أحمر و أخضر حار + ثوم فريش + ملعقة زيت زيتون +خل
ابيض+عصير ليمونتين + ملعقة عسل + و التوابل (ملح – فلفل
أسود – كمون – بهارات الدجاج – كسبرة جافة - باربيكا أو شطه)
نضرب التتبيلة في الخلاط جيدا ثم نضعها على الدجاج المسلوق و
نضعها في صينية و نضعها في الفرن
ممكن نحتفظ بجزء من التتبيلة نأكل به الدجاج

شاورما دجاج بالخضروات



صدور دجاج مسلوقة و مقطعة شاورما أو مكعبات كوسة و فلفل ألوان و جزر و بصل مفروم و ثوم مفروم بملعقة زيت زيتون نشوح البصل المفروم و بعده الثوم و الدجاج ثم نضع الخضار و نشوحهم و نضع ملح و فلفل أسود و باربيكا و كاري و قليل كسبرة جافة و نقلب قليلا حتى يذبلوا و نضع عليهم ماء قليل و بالهنا

مكرونة بالزبادي



المكونات

مكرونة- 200 جرام (ما يعادل علبة)
لبن زبادى قليل الدسم - 500 جرام
ثوم- فصان
ملح- نعناع مجفف ملعقة صغيرة

طريقة العمل

1- أسلقي المكرونة بحسب التعليمات الموجودة على العلبة. صفيها و اتركيها جانباً لتبرد.
2- في وعاء، أخلطي الزبادي مع الثوم و الملح و النعناع جيداً.
3- أضيفي المكرونة المسلوقة فوق مزيج الزبادي و أخلطي جيداً.
4- ضعي المزيج في وعاء للتقديم وزينيه بالنعناع اليابس. قدميها باردة.

نأخذ ما يعادل 9 ملاعق مكرونة بديل النشويات في الأنظمة التي بها نشويات

شوربة خضار دايت



المكولات

250 جرام لحم خال من الدهون مقطع إلى مكعبات
1 بصل حجم متوسط
كوب كرات مفروم
كوب كرفس مفروم
2 طماطم حجم كبير
2 جزر حجم كبير
100 جرام فاصوليا خضراء مقطعة
100 جرام كوسة مقطعة
لصف ملعقة صغيرة فلفل حلو
لصف ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة صغيرة ملح
4 كوب شوربة لحم منزوع الدسم

طريقة العمل

1.أفرمي البصل فرماً ناعماً ثم قطعي الطماطم و الجزر و البطاطس إلى مكعبات.
2. في قدر، أسكبي شوربة اللحم و اتركيه على حرارة متوسطة حتى يغلي.
3. أضيفي إليه اللحم و الخضار ثم خففي النار و اتركي المكونات لحوالي 25 دقيقة حتى تنضج.
4. نكهي الخليط بالملح و الفلفل الحلو و القرفة.
5. إرفعي القدر عن النار وقدميه مباشرة على سفرتك.

رز معمر دايت



نضع الأرز في البرام و نغلي الحليب ونضع الملح و ملعقة زيت ذرة و نضعه على الرف السفلي ويكون الفرن ساخن و مشعل الشواية حتى يأخذ لون من الوجه و يغلى تخفض الحرارة من أسفل و تغلق الشواية و بالهنا و الشفاء ، تأخذ منه 8 ملاعق في الأنظمة التى بها فى وجبة الغداء نشويات

كفتة دجاج فى الفرن



المكونات

المقادير

صدر الدجاج: 500 جراماً (بدون عظم وجلد)

ثمرة فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة

بصلة مفرومة ناعم

ملعقة كبيرة زنجبيل

نصف كوب بقدونس مفروم ناعما

فصان ثوم (مهروس)

نصف ملعقة ملح صغيرة

نصف ملعقة فلفل أسود صغيرة

ملعقة صغيرة زيت (ذرة) نباتي

طريقة العمل

1.اخلطي الدجاج، الفلفل الأخضر، البصل، الثوم، البقدونس في الخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعما وقابلا للتشكيل.

2. تبلي خليط الدجاج بالملح ،الزنجبيل، الفلفل الأسود ، و اتركي العجينة في الثلاجة ساعتين على الأقل.

3. رصي الكفتة في أسياخ خشبية ثم اسحبي الأسياخ للحصول على شكل مستطيل.

4. إدهني صينية فرن بالزيت النباتي و رصي فيها كفتة الدجاج.

5. اشوي الكفتة لحوالي نصف ساعة حتى تنضج وتتحمر.

و بالهنا والشفا

سمك مشوي علي الفحم

وصفات دايت لذيذة



جربته بنفسي، طعمه رائع نظفي السمك تنظيف القلي و يتبل تتبيلة السمك العادية و قومي باغلاق بطن السمكة بقطع فلفل رومي حتى لا تقع منه التتبيله و قومي بعمل فتحات من الخارج مثل ما في الصورة و اتركيه على الفحم ينضج بهدوء و بعد نضجه قومي بعمل صوص من عصير الطماطم والبقدونس والبصل المبشور والتوابل والملح ورشيه علي السمكه من الخارج وهي علي الفحم و اتركيها لوقت قليل و

الصحة و العافية

كفتة دجاج مقليل

المكونات

نصف كيلو أفخاذ دجاج مفرومة
- بصلتان مفرومتان
- كوب بقدونس مفروم
- ملعقتان كبيرتان بقسماط أسمر (بديل النشويات فى الوجبات التي بها نشويات فقط)
- ملح و فلفل
- ملعقة صغيرة بهارات دجاج
- عيدان خشبية للشوي



طريقة العمل

- أفرمي البصل و أعصريه من المياه جيداً. ضعي المياه على جنب، ثم اخلطي البصلة مع الدجاج، البقدونس و البقسماط، وتبليها بالملح و الفلفل و البهارات.
- إعجني الكفتة حتى تتجانس المكونات، و ضعيها في الثلاجة. أتركيها لمدة نصف ساعة كي لا تتفكك.
- ابدئي بشكها على الأسياخ، مع بل يديك بماء البصل. حاولي إبقاء الكفتة رفيعة حتى يتم نضجها جيداً.
- ضعيها على الشواية، مع تقليبها على كل جوانبها. اتركيها حتى تنضج جيداً

دجاج فى الشواية



دجاجة متبلة ب 3 فصوص ثوم مبشور و علبة زبادي لايت و ملح و فلفل و قليل من البهارات توضع التتبيلة على الدجاجة من الخارج وبين الجلد واللحم و تترك لمدة ساعة ثم توضع في الفرن و تحتها صينية فيها مياه لمدة ساعة

وبالهنا والشفا

دجاج تكا



يتم غسل الدجاجة جيدا و تقطع أربع أرباع و الورك تقسم اثنين و ينزع منها الجلد تماما و تصفى جيدا من المياه و تفتح بالسكين بشدة كأنها قريبة من التقطيع حتى تتشرب التتبيلة جيدا. التتبيلة: (بصلتين كبار مبشورين و 2 طماطم مبشورين و فصين ثوم و بصل بودرة و ثوم بودرة و بابريكا و ملح و فلفل أسود و بهارات دجاج و هيل متقشر و رشة زعتر و رشة قرفة و جنزبيل وعلبة زبادى لايت أو اثنين حسب الكمية و خل و عصرة نصف ليمونة و ملعقة كاتشاب و تضرب كل المكونات في الخلاط جيدا و ممكن تخفيفه بقليل من الحليب و تترك من الليل في التتبيلة في التلاجة ثم تشل ثانى يوم من التتبيلة و ترص على شبكة الفرن و يملأ الصاج السفلي بالمياه و تعلى الحرارة بشدة و تترك حتى تشوى و تحمر ثم تطفأ عليها و تسخن قطعة فحم جيدا وتوضع في ورقة فويل في النصف و توضع عليها نقطة زيت او سمنة مقدوحة جيدا و يغطى عليها و تترك قليلا حتى تبقى مدخنة و تزين ببقدونس و بالهنا و الشفاء

أرز بالبيض



أكله على طريقتى و مشبعة جدا و محبوبة لأنها سهلة و خفيفة أرز بالعيون عبارة عن 2 بيض و فنجان أرز و كوب ماء و بهارات قرفة و زنجبيل و ملح و فلفل أسود و كركم بسيط و أجمل مع بهار الكبسة يوضع الماء على النار و يغلى معاه البهار ثم يضاف الأرز و يغلى دقيقة و يكسر البيض عليه و تخفض النار حوالى 10 دقائق و بألف هنا

مكرونة فاهيتا دجاج



تقلب بصلة بدون زيت بحلة تيفال و بعدها تقلب معها صدور دجاج مسلوقة و مقطعة مكعبات و مكعبات فلفل أخضر و أحمر و أصفر و فلفل حار و حبة طماطم مقطعة مكعبات وجزرة مبشورة و ملح و فلفل أسود و بهار مشكل و صلصة طماطم و مياه مغلية و بعد يغلي توضع المكرونة و تترك لتنضج مع الخلطة و بالهنا

طاجن مكرونة فرن باللحم



نصف ملعقة زيت و يشوح فيها اللحم المفروم بدون دهون و عندما تأخذ لون يوضع عليها بصلة و يقلب ثم ثوم و بعدها ملح و فلفل و جوزة الطيب و بعد النضج يوضع عليه عصير طماطم و عندما تصل للغليان توضع ملعقة خل ثم 9 معالق مكرونة و تترك تغلي قليلا و تدخل الفرن تكمل النضج.. و تقدم مع طبق سلطة

صدور الدجاج بالكرنب



نأتى بصدور الدجاج و نقطعها و نضع عليها ملح و فلفل أسود و كمون و زعتر و بصل و ثوم بودرة و ثمرة طماطم و بصلة صغيرة مبشوره و ملعقة صغيرة صلصة دايت و فلفل أخضر و نصف ليمونة و خل و ملعقة صغيرة زبادي و نضع أخر شيء قليلا من الكرنب و نقلبهم و نضع قليل من الماء و بالهنا

سمك زيت وليمون



يدهن السمك بالفرشاه بملعقة زيت زيتون المسموحة و يعصر ليمون كثير عليه و يدخل الفرن حتى ينضج ثم يرفع تحت الشواية لكي يحمر و بالهنا

بامية دايت



تقلب 4 فصوص ثوم بنقطتين زيت زيتون ثم تقطع البامية اذا كانت كبيرة و تقلى مع التوم وحطيت ملح وبهار وبودرة الثوم و كزبرة جافة و تترك على النار ثم تقطع حبة طماطم و تقلى معهم و بعد النضج يضاف اليهم كزبرة خضراء و ثوم و تطفأ النار بعد 5 دقائق و بالهنا

مكرونة نجرسكو دايت



مكرونة مسلوقه و نأخد منها 7 معالق فقط و ليس 9 و نتبلها بملح و فلفل و نحضر بشاميل بملعقة واحدة دقيق سن و توضع في مقلاة تيفال من غير دهون و نقلب الدقيق قليلا على النار و نضيف١\٢ حليب خالي الدسم و قليل من الماء و نقلب حتى يسمك القوام و نضع ملح و فلفل و بهارات. الدجاج نقطعه شرائح و نقطع معه شرائح فلفل أخضر و بصل و ثوم و باذنجان و نضعها على النار و نضيف قليل من الماء و ملح و فلفل و نقلب حتى تنضج ثم في قالب نضع 3 معالق مكرونه و فوقهم الخلطه ثم باقي المكرونة و اخر شيء البشاميل و ندخلهم الفرن ربع ساعة وبالهنا

مكرونة بالتونة

(تصلح كـوجبة غذاء فى الأنظمة التى تحتوي على نشويات)

وصفات دايت لذيذة



صفحة
لو نفسك تخس

المقادير

9 معالق مكرونه مقصوصة صغيرة أو صدف
علبة تونة القطع الكبيرة
1 بصلة كبيرة
1 فص ثوم
1 فلفل رومي
2 حبة طماطم
1 كوب عصير طماطم
1 م خل
ملح وفلفل
تتشرب من الصوص وكله يتجانس مع بعضه وبالهنا والشفا

طريقة التحضير

اسلقي المكرونة لكن ليس سلقا جيدا و أحضري قدر اخر قطعي به بصلة وشوحيها به و اهرسي فص ثوم و ضعيه عليها بعد أن تذبل البصلة قليلا ثم قطعي عليهم فلفل رومي و تقلب وبعدها طماطم مقطعه مكعبات صغيره و شوحيهم معا ثم أضيفي فلفل اسود و ملح و عندما تجدي الطماطم قد نضجت وذبلت ضعي قليل من عصير الطماطم و ملعقة صغيرة خل و تضعي التونة و قلبي دقيقة ثم المكرونة و اتركيها 5 دقائق

زبادى منزلى



كيلو حليب عادي و علبة زبادي بلدي
يغلي الحليب و يترك لثاني يوم في الثلاجة ثم يخرج و تنزع القشدة من على الوجه ثم يدفأ بحيث تتحمل اليد حرارته
و يوضع بالخلاط مع كوب الزبادي منزوع الوجه و يضرب في الخلاط و يوزع على حوالي 8 اكواب على صينيه بلاستيك و يوضع ماء دافىء و تغطى الصينية و تترك حوالي 3 ل 4 ساعات و بالف هنا
و طبعا لو ماكينة الزبادي متوفرة يكون أسهل

برجر خضار



لكل من لا يفضل شوربة الخضار ممكن عمل برجر أو كفتة خضار رائعة نحضر كوسة و نبشرها و جزرة و نبشرها و بصلة ايضا نشريها و فصين ثوم و ملح و فلفل و معلقتين دقيق سن دايت لكي يتماسك و نضع بطاطس مسلوقة (ثمرة متوسطة بديل النشويات في الانظمة التى بها نشويات) و فى الماكينة و نفره الكل مع بهارات كاري زعتر ملح فلفل شطة حسب الرغبة و تشكل كفتة أو برجر فى الفرن رائعة و ألذ من شوربة الخضار

كفتة هندى



نأتى بلحم مفروم و بصلة مفرومة و فصين ثوم و ملعقة صغيرة كاري و ملح و نعمل كور صغيرة بحجم أصغر من حجم الليمون الصغير و نقطع بصلة شرائح و نضعها في الحلة و نضع عليها الكفتة و نتركها تنضج و الكاري يجعل طعمها مختلف و جميل

جبن أكواب لايت



جبنه قريش كمون شطة فلفل زيتون
قليل من المياه
و تضرب بالخلاط و تعبأ و بألف هنا و يرش على الوجه رشة
بابريكا و ممكن بأي نكهة مفضلة

طريقة عمل الجبن القريش



المقادير:

2 ليتر حليب جاموسي

ملح (للطعم)

الطريقة

- يوضع الحليب في وعاء مع ملاحظة تجفيف الوعاء جيدا ويُترك في مكان دافيء من الممكن تدفئة الفرن ووضعه فيه لمدة يوم كامل تقريبا حتى يتخمر بمعنى أن يروب و يبقى قطعه واحدة.
- يزاح الجزء المتجمد على وجه الحليب (القشدة) و يستفاد من القشدة في الأكل أو الإضافه إلى الوصفات المختلفه.
- تحضر مصفاة وتبطن بقطعة كبيرة من الشاش ثم توضع فوق وعاء عميق.
- ترفع المواد الصلبة (خثارة الحليب) المتكونة على السطح و يوضع عليها ملعقة ملح كبيرة و توضع في قطعة الشاش، تغطى بالشاش و يوضع عليها ثقل (مثل إناء ثقيل) وتترك حتى تتصفى تماماً من السائل.

ثم تشكل الجبن على شكل أسطوانة داخل الشاشة مع الضغط الجيد للتخلص من السائل، ثم تلف بقطعة من الورق البلاستيك وتحفظ بالبراد إلى أن تتماسك..

و بالهناء والعافية

صفحة لو نفسك تخس

مكعبات ليمون مثلجة



2 ليمون معصور و كوب ماء و مُحلى صناعى حسب الرغبة . ثم نضعهم في علبة مكعبات الثلج رائع و منعش في الصيف و ممكن مع ملعقتين السكر المسموحين اذا اشتهيتم السكريات اثناء الدايت

زبادى خلاط لايت

بديل وجبة الزبادي



2 زبادي لايت
عصرة ليمونة كبيرة = 2 مكعب صغير
ليمون مثلج المجهز سابقا في قوالب الثلج
4 مكعب ثلج
ربع كوب ماء بارد أو حليب خالي الدسم
1 ملعقة مُحلى صناعى
نعناع فريش أو مجفف
و يضرب الكل في الخلاط و بالهنا
لو كوب واحد زبادي تحضر نصف الكمية

مهلبية الجزر لايت



جزرتين مسلوقتين و معلقتين عسل نحل و كوب حليب خالي الدسم و يضرب في الخلاط و ينرفع على النار و تذاب ملعقة نشا و ورقة فانليا و يضافوا للخليط مع التقليب حتى يتماسك القوام

تصلح مع الأنظمة التى بها نشويات فقط و طبعا يتم خصم كل المكونات من السناكس لليوم يعني الحليب و العسل و الجزرتين بالاضافة الى أخذ نصف كمية النشويات فى الوجبة لاستخدام ملعقة النشا يعني فقط 5 ملاعق أرز بدلا من 9 ملاعق ارز مسلوق فى الغذاء أو واحد توست فقط بدل من 2 توست

التفاح بالقرفة



هذه الوصفة عندما يكون السناكس فاكهة أو الإفطار ثمار فاكهة

1تفاحه خضراء

1 ملعقة سكر

نصف ملعقة قرفة مطحونة

رشة جوزة الطيب

تقطع التفاحة و توضع في المقلاة هي وباقي المكونات

و توضع على النار لمده 5 دقائق أو حتى انتهاء ماء التفاح

شاى مثلج (بيبسى كذاب)



دورق (لتر) مياه مغلية مع 4 اكياس
شاي ينقعو لمدة 20 دقيقة دون
زيادة أو نقصان و يصفى و يترك ليبرد
مع اضافة 2 ملعقة مُحلى صناعىأو
السكر اليومى العادي 2 ملعقة ثم
في الثلاجة و يشرب منه كلما
شعرتم باحتياج لشيء بارد و منعش
و ممكن وضع نكهات مثل قشر
البرتقال والليمون